



Das Wort Fibromyalgie leitet sich in seinen drei Bestandteilen ab aus „Fibro-“ vom lateinischen *fibra* = Faser, griechisch „My-“ bzw. „Myo-“ von *myos* = Muskel und „algie“, ebenfalls aus dem Griechischen von *algos* = Schmerz. Fibromyalgie bedeutet also Muskelfaser-Schmerz. Studien gehen davon aus, dass rund 2 % der Bevölkerung an Fibromyalgie leiden. Das würde für Deutschland eine Zahl von 1,6 Millionen Betroffenen bedeuten.

Fibromyalgie – Ernährung kann helfen



Rebecca Koepke
 Staatlich geprüfte
 Diätassistentin
 Feldhoopstücken 37b
 22529 Hamburg
 E-Mail: rebecca
 koepke@aol.com

Frauen erkranken dabei neunmal häufiger an Fibromyalgie als Männer. Eine sichere Diagnosestellung ist sehr schwierig [1]. Nach Schätzungen der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e. V. gibt es aufgrund des niedrigen Bekanntheitsgrades der Erkrankung und der vielfältigen Symptomatik eine wesentlich höhere Zahl von noch nicht diagnostizierten Betroffenen.

Regionalen Selbsthilfegruppen und deutschlandweiten Fibromyalgie-Vereinigungen sowie dem Engagement einzelner Betroffener ist es zu verdanken, dass die Erkrankung Fibromyalgie zunehmend in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung tritt. Erreicht wurde bereits die offizielle Anerkennung der Fibromyalgie als chronische Erkrankung.

Krankheitsbild

Definition und Symptome

Die Fibromyalgie ist eine, derzeit unheilbare, nicht-entzündliche Erkrankung unklarer Ursache, die durch Schmerzen in der Muskulatur und in den Sehnenansätzen sowie durch eine erhöhte Druckempfindlichkeit der Schmerzdruckpunkte gekennzeichnet ist. Herausragende Symptome sind die erhöhte Schmerzempfindlichkeit, die typischen Begleitscheinungen wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Schwellungen von Händen, Füßen und Gesicht sowie das Reizdarm-Syndrom.

Diagnose

Die Fibromyalgie ist relativ schwer eindeutig zu diagnostizieren. Die Erkrankung ist noch weitgehend unbekannt, so dass viele Ärzte und Patienten für die Möglichkeit einer bestehenden Fibromyalgie nicht ausreichend sensibilisiert sind. Auch die Tatsache, dass viele Symptome und Begleitscheinungen dieser Erkrankung auf andere Krankheiten ebenfalls zutreffen, erschwert eine Diagnosestellung. Es gibt keine eindeutigen Laborparameter oder Röntgenbilduntersuchungen, die eine Fibromyalgie zweifelsfrei identifizieren. Letztendlich wird die Diagnose anhand der Anamnese und einer körperlichen Untersuchung des Patienten gestellt. Das Hauptaugenmerk bei der Diagnosestellung legt der Arzt auf die so genannten *Tender Points*, also die Sehnenansätze in Nacken, Rücken, Schultern und Hüfte. Für die endgültige Diagnose einer bestehenden Fibromyalgie müssen mindestens elf der insgesamt achtzehn Druckpunkte schmerzhaft auf Druck reagieren und die beidseitigen Beschwerden bereits länger als drei Monate bestehen [2].

Therapieoptionen

Die Fibromyalgie sollte durch ein multimodales Behandlungskonzept therapiert werden, bei dem Ärzte, Physiotherapeuten, eventuell Psycho-

therapeuten und Ernährungsfachkräfte ein interdisziplinäres Team bilden. Antirheumatika oder Antidepressiva bringen entweder nur vorübergehend Linderung der Beschwerden oder schlagen überhaupt nicht an. Besonders bewährt in der Therapie der Fibromyalgie haben sich eine gezielte Bewegungstherapie, physikalische Anwendungen, progressive Muskelentspannung sowie eine begleitende psychosomatische Therapie. Seit kurzer Zeit nimmt auch eine spezielle Ernährung bei Fibromyalgie einen immer wichtigeren Platz in der Behandlung ein. So kann eine begleitende Ernährungsumstellung einige der Beschwerden positiv beeinflussen und den Betroffenen Linderung verschaffen [3].

Ernährungstherapie

Die Ernährungswissenschaft steht noch am Anfang ihrer Erkenntnisse bezüglich ernährungstherapeutischer Maßnahmen, die sich positiv auf die Fibromyalgie und ihre Begleitsymptome auswirken könnten. Eine spezifische, insbesondere evidenzbasierte „Fibromyalgie-Diät“ gibt es nicht. So gibt es allenfalls Studienergebnisse mit dem Evidenzgrad 2b (Hinweise auf einen möglichen Nutzen einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung [6]).

Erfahrungswerte Erkrankter können aber genutzt und Ernährungsempfehlungen von Ernährungsfachkräften

ten, die auf verschiedenen Theorien beruhen, können in Rücksprache mit dem Patienten ausprobiert werden. Der Informationsaustausch und -gewinn, z. B. über Selbsthilfegruppen, ist dabei essenziell. Grundlage der Ernährung sollte eine überwiegend pflanzliche, ausgewogene, abwechslungsreiche Mischkost nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sein. Zusätzliche spezielle Ernährungsempfehlungen gründen sich auf verschiedene Begleitsymptome wie das Reizdarm-Syndrom oder Muskelschmerzen.

Ernährungsansätze

Leichte Vollkost bei Reizdarm-Syndrom:

Eines der häufigsten Begleitsymptome der Fibromyalgie ist das Reizdarm-Syndrom. Infolgedessen kommt es im Verdauungstrakt zu unterschiedlichen, auch wechselnden Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung und Blähungen. Geeignete Dauerkostform ist hier die Leichte Vollkost. Zusätzlich können entsprechend der Symptome Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl gegeben werden. Bei Durchfall können Tipps zu stopfenden Lebensmitteln helfen. Bei Verstopfung sollten ggf. die Ballaststoffzufuhr sowie die Trinkmenge erhöht werden. Leidet der Erkrankte an Blähungen, sollte auf Lebensmittel verzichtet werden, die erfahrungsgemäß bei ihm solche Beschwerden auslösen. Auf individuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten muss geachtet werden. Wichtig ist es, besser mehrere kleine Mahlzeiten als wenige große über den Tag verteilt langsam und in Ruhe zu essen und gut zu kauen.

Wegen des Reizdarm-Syndroms und der veränderten Darmflora ist es günstig, täglich Lebensmittel wie Naturjogurt, Buttermilch, Dickmilch oder Sauerkraut (-saft) zu verzehren. Auch Lebensmittel mit einer probiotischen Wirkung können eine positive Wirkung auf die Darmflora haben und einen Beitrag zu einem funktionierenden Immunsystem leisten.

Mäßiger Fleischverzehr: Eine wichtige Empfehlung für die Ernährung bei Fibromyalgie ist der nur mäßige Fleischverzehr. Das Fett im Fleisch enthält Arachidonsäure. Diese mehrfach ungesättigte, langkettige n-6-Fettsäure (C20:4) wirkt über die Bildung von Eikosanoiden proinflammatorisch und fördert so Entzündungen,

Schwellungen und damit Schmerzen im Körper. Besonders fettes Schweinefleisch ist reich an Arachidonsäure und sollte nur selten auf dem Speiseplan stehen. Geeigneter sind mageres Rind-, Kalb- und Geflügelfleisch [4]. Auf Fleisch sollte aber nicht völlig verzichtet werden, denn es liefert auch L-Carnitin.

L-Carnitin ist eine körpereigene Substanz, die die Fettverbrennung steigern und die Regeneration nach dem Sport verbessern kann. L-Carnitin wirkt gefäßerweiternd und damit durchblutungsfördernd, sodass störende Stoffwechselprodukte über Leber und Niere schneller ausgeschieden werden. In einer Studie an Sportlern wurden die subjektiv empfundenen Muskelschmerzen nach einer Belastungsübung in der Gruppe, die ihre Nahrung mit Carnitin ergänzt hatte, als „deutlich reduziert“ angegeben.

L-Carnitin kommt vor allem in Lebensmitteln tierischer Herkunft vor. Obst, Gemüse und Getreide enthalten diese Substanz, wenn überhaupt, nur in Spuren. Eine nicht-vegetarische Ernährung versorgt den Körper mit einer Menge an L-Carnitin, die keinen Mangel aufkommen lässt. Ein Effekt auf die Regeneration nach dem Sport oder die Fettverbrennung lässt sich allerdings nur mit größeren Dosen L-Carnitin erreichen. Eine Supplementierung mit L-Carnitin kann (u. a. zur Schmerzlinderung) versucht werden [7].

Tryptophanreiche Ernährung: Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure, die unter anderem dafür benötigt wird, das Hormon Serotonin im Körper herzustellen. Serotonin ist wichtig für eine normale Schmerzschwelle. Ist der Serotoninspiegel zu niedrig, erhöht sich die Schmerzempfindlichkeit. Aufgrund des Reizdarm-Syndroms und des damit oft einhergehenden Durchfalls sowie der krankhaft veränderten Darmschleimhaut kann es zu einer verminderten Aufnahme dieses lebensnotwendigen Eiweißbausteins kommen. Zudem leiden viele Betroffene an einem erniedrigten Liquor-Serotoninspiegel. Für Fibromyalgiepatienten ist es folglich umso wichtiger, sich tryptophanreich zu ernähren. Man geht davon aus, dass die Aufnahme des Tryptophans ins Gehirn durch den gleichzeitigen Verzehr von Kohlenhydraten gefördert werden kann. Deshalb wird der gemeinsame Verzehr trypto-

phanreicher Lebensmittel wie Nüsse, Kalb- und Rindfleisch, Tunfisch und Haferflocken und kohlenhydratreicher Lebensmittel in einer Mahlzeit empfohlen [4].

Ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt:

Eine eiweiß- und phosphatreiche Ernährung soll die Säurebildung im Stoffwechsel des Körpers begünstigen und damit die Begleitsymptome Muskelschmerzen und -krämpfe verstärken. Fibromyalgie-Erkrankte sollten daher auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt achten. Säuren fallen hauptsächlich durch eiweiß- und phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Käse im Körper an. Diese sollen nur in Maßen verzehrt werden. Basen bildend sind hingegen Obst, Gemüse, Kartoffeln oder Nüsse, also Lebensmittel, die auch im Einklang mit den 10 Regeln der DGE häufiger auf dem Speiseplan stehen sollten [4].

Magnesium: Magnesium ist bekannt für seine Bedeutung im Nerven- und Muskelstoffwechsel. Die tägliche Zufuhrempfehlung von 350 mg für Männer und 300 mg für Frauen sollten Betroffene unbedingt erreichen. So kann die Muskelrelaxation gefördert und Muskelkrämpfen vorgebeugt werden. Auf dem Speiseplan sollten täglich magnesiumreiche Lebensmittel wie Bananen, Vollkornprodukte, Nüsse, Naturreis und magnesiumreiches Mineralwasser (≥ 50 mg/L) stehen.

Fazit

Die Fibromyalgie ist eine noch nicht ausreichend erforschte und noch zu wenig bekannte Erkrankung, von der in Deutschland nicht wenige Menschen betroffen sind. Aktuell ist diese Erkrankung noch nicht heilbar, jedoch kann über ein multimodales Behandlungskonzept und die weitere engagierte Forschung ein großer Beitrag zur Therapie und somit Erhöhung der Lebensqualität geleistet werden. Auch als qualifizierte Ernährungsfachkraft kann man einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass Beschwerden über den Weg der Ernährung gelindert werden. ■

Die Literatur zu diesem Artikel finden Sie im Internet unter www.ernaehrungs-umschau.de/service/literaturverzeichnis/